

AYUNTAMIENTO DE CORDOBA
DPTO SALUD CONSUMO Y MEDIO AMBIENTE
UNIDAD PROMOCIÓN DE LA SALUD
Programación 1993.
Proyecto: Actividad Física y Salud.
Higinia Romero Crespo

Informe técnico.

ACTIVIDAD FISICA Y SALUD. Basado en el documento Activitat física i salut. Ayuntamiento de Barcelona. Autores: Antoni Plasència i Taradach e Ignasi Bolibar i Ribas. 1989.

La capacidad de desarrollar actividades físicas fue fundamental en la vida de hombres y mujeres desde las primeras etapas de la historia hasta la revolución industrial. Desde entonces se puede decir que se ha producido un cambio en los patrones de actividad física de la población y la gente ha adoptado progresivamente estilos de vida cada vez más sedentarios.

Este fenómeno es reciente y obedeció a tres causas: por una parte, al descenso de las demandas de energía en la mayoría de los trabajos (del 33% al 1 % en la actualidad), por otra parte a la creciente disponibilidad de medios de transporte públicos/privados y por ultimo la tendencia creciente a la recreación pasiva (TV, cine, radio, etc) durante el tiempo de ocio.

En los países desarrollados se constata un aumento del sedentarismo que está contribuyéndola aumento del número de personas con exceso de peso y a una disminución de la forma física, entre otras. Por los efectos negativos de la inactividad física es por lo que se ha llegado a un acuerdo general de que la practica de ejercicio físico es fundamental para el fomento de la salud.

El ejercicio físico se considera como un tipo de actividad física, y más específicamente, la que está planificada y estructurada, que es repetitiva y que tiene por objeto el mantenimiento o la mejora de uno o más componentes de la forma física.

La condición física “es la habilidad para llevar a cabo las tareas diarias con vigor y vigilancia, sin fatiga indebida y con energía suficiente para disfrutar de las actividades del tiempo libre y afrontar situaciones inesperadas”.

Beneficios de la actividad y del ejercicio físico

En los últimos años se ha multiplicado el numero de estudios epidemiológicos que presentan resultados en favor de la existencia de una asociación entre la inactividad física y la falta de ejercicio con la aparición de enfermedades diversas, algunas de las cuales se hallan entre las causas principales de muerte e invalidez en los países occidentales.

En Holanda estudiaron la incidencia de enfermedades cardiovasculares en relación con la frecuencia (habitual u ocasional) de la practica de actividades moderadas, tales como caminar, ir en bicicleta o trabajar en el jardín. Las personas de actividad física más intensa tenían menor riesgo de desarrollar estas enfermedades. Los individuos con alto

nivel de actividad física en su tiempo libre, tenían un riesgo inferior de padecer patología cardíaca que los que presentaban bajos niveles de actividad.

No hay consenso sobre el grado y el tipo de ejercicio óptimos para la salud cardiovascular. Estudios recientes sugieren que cantidades moderadas de ejercicio físico de baja o moderada intensidad podían bastar para lograr beneficios cardiovasculares. Esto es interesante en Promoción de la Salud ya que este tipo de actividad “estilos de vida” puede ser fácilmente integrada en la actividad diaria de las personas sin requerir un programa especial de actividad intensa. Ejercicios rutinarios tales como usar las escaleras, andar, mover objetos pesados etc son más fáciles de incorporar y mantener en la vida cotidiana de la mayoría de las personas que otras actividades. Así pues, desde el punto de vista comunitario, se obtendría un mayor beneficio de la actividad física logrando que el sector menos activo de la población se volviera moderadamente activo, que haciendo que los ya previamente activos alcanzasen niveles de actividad.

Algunos estudios han señalado que la incidencia de fracturas es menor en poblaciones activas. Hay también clara evidencia de que la inactividad asociada a la inmovilización, a la edad etc, se asocia a una marcada disminución de la densidad de los huesos y a un aumento del riesgo de fracturas. En personas mayores la pérdida de densidad ósea se retrasaría entre aquellas que siguen un programa regular de actividad física.

Diversos estudios indican que un programa de ejercicio físico puede conseguir beneficios significativos en el coeficiente intelectual, en la propia imagen y en las actitudes sociales de las personas con retraso mental.

Estudios controlados en niños y adolescentes parecen indicar una mejoría de la autoestima, confianza y de la propia imagen derivada del ejercicio.

En otros estudios se observó que una mayor participación en la practica de ejercicio, deportes o actividades físicas se asocian a una mejora del bienestar psicológico.

Parece que existe una relación relativamente fuerte, especialmente en las mujeres, entre la practica deportiva durante la juventud y la participación, en la edad adulta, en deportes organizados, podría decirse que aunque la practica deportiva en la juventud puede influir en la subsiguiente practica deportiva del adulto, su influencia resulta a menudo superada por otras influencias personales o ambientales.

No existe ninguna evidencia sólida a favor de la idea de que el incremento de los conocimientos relativos al ejercicio físico aumente la participación. A pesar de que los mas activos son también los que mas información tienen sobre el ejercicio y sus beneficios, no queda claro si este conocimiento constituye una causa o una consecuencia del ejercicio.

La promoción de la actividad física y del ejercicio es una prioridad reciente dentro del espectro de objetivos de la Salud Pública. En numerosos países occidentales se ha identificado una tendencia, en amplios sectores de la población, a u incremento de los niveles de actividad física del ocio. Sin embargo solo una quinta parte de la población adulta puede ser considerada como físicamente activa a los niveles recomendados para el control del riesgo cardiovascular.

Se han señalado riesgos asociados al ejercicio físico como son cardiovasculares, fracturas y trastornos. La gran mayoría de los autores llegan a la conclusión de que los beneficios del ejercicio moderado y practicado de forma correcta pesan más que sus riesgos y que por tanto hay que recomendarlo como un hábito saludable, con importantes efectos en la mejora de la calidad de vida de las personas. La observación de síntomas de molestia en el tórax, el cuello, la mandíbula, los brazos, los hombros o el epigastrio, no deben de ser ignorados.

PROGRAMAS DE PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.

La Promoción de la actividad física y del ejercicio es una prioridad dentro del espectro de objetivos de la salud pública.

Se señalan como obstáculos principales para iniciar o incrementar la actividad física la falta de tiempo y de disciplina personal. No parece que la falta de programas formales de ejercicio físico o de instalaciones especializadas constituyan un obstáculo fundamental para la participación. Para obtener de manera efectiva la participación en la actividad física para mejorar la salud y el bienestar de la población, sería preciso desarrollar estrategias y sistemas orientados hacia la cobertura de los subgrupos de mayor edad, estratos económicos bajos, profesiones manuales etc, es decir los grupos con menor probabilidad de desarrollar actividad física.

Además se hace hincapié en tres periodos críticos de la vida que requieren un especial apoyo:

- Transición de la escuela al mundo profesional, se producen importantes pérdidas en la participación regular.
- 25 a 40 años: la presión del trabajo y las demandas familiares hacen reducir el horario de ejercicio físico.
- Periodo anterior a la jubilación, en el que el ejercicio es de gran valor por la disponibilidad de tiempo libre.

Programas comunitarios de Promoción de Salud

En los últimos años hay cada vez más instalaciones, sociedades deportivas, etc y más iniciativas comunitarias públicas y privadas. Por lo tanto, han aumentado las posibilidades de practicar una actividad física de forma habitual. Los medios de comunicación actuando con caja de resonancia del fenómeno, han contribuido a promocionar la actividad física y el ejercicio.

Objetivos de uno de los primeros programas:

- Incrementar el conocimiento de los beneficios que la actividad física regular tienen sobre la salud.
- Neutralizar los obstáculos percibidos para la practica de la actividad física regular.
- Incrementar las posibilidades de practica de ejercicio
- Potenciar la imagen de la actividad física como una actividad sociable, gozosa e integrante de un estilo de vida equilibrado.

Hay que partir de los grupos comunitarios para que se involucren activamente en desarrollar proyectos de promoción de Salud.

Otro gran grupo se refiere a los programas de prevención de enfermedades cardiovasculares, teniendo en cuenta que se consideran factores de riesgo cardiovascular los siguientes:

- Hipertensión
- Aumento del colesterol
- Exceso de peso
- Tabaco
- Falta de ejercicio

Del conjunto de Programas de Promoción de Actividad Física, se han podido identificar los siguientes objetivos generales:

- Incrementar el consumo calórico medio
- Incrementar la intensidad y la frecuencia de los paseos.
- Incrementar la proporción de personas que desarrollan una actividad física en su tiempo libre.
- Incrementar la intensidad, frecuencia y duración de las actividades físicas habituales.
- Incrementar el conocimiento general del papel que la actividad física ejerce sobre la salud y en la prevención de determinados niveles de factores de riesgo para la salud.
- Reducir la aceptación social del sedentarismo en los ratos de ocio.
- Incrementar las habilidades individuales en todo tipo de actividad física.
- Incrementar a nivel comunitario, las posibilidades y las instalaciones para la práctica de ejercicio físico.

Los resultados permiten tres conclusiones esenciales:

1. Existe un amplio número de organizaciones públicas y privadas que promueven e implementan, a nivel comunitario, diversos programas de promoción de actividad física.
2. Existen pocos estudios controlados sobre el impacto de los programas de promoción de actividades físicas a nivel comunitario.
3. Los programas de intervención comunitaria que han utilizado los medios de comunicación como instrumento principal de difusión de información, consiguen principalmente incrementar el conocimiento sobre la actividad física, pero no parecen modificar a corto plazo, las actividades o el comportamiento en relación a la misma.

Este nivel comunitario es responsabilidad de las instituciones públicas y sociales de la población, las empresas privadas, organizaciones voluntarias etc

Las principales Estrategias Comunitarias de las autoridades comunitarias pueden resumirse en cuatro grandes bloques:

- Educación e información: desde educación física en las escuelas, campañas en los medios de comunicación etc, destinadas a promover los beneficios del ejercicio.
- Programas y actuaciones en trono al ejercicio: fomentar el interés y la participación de la comunidad. Como ejemplos tendríamos los programas organizados por las instituciones locales, las demostraciones de atletas de elite y las actividades masivas como por ejemplo las carreras o caminatas populares.
- Creación de instalaciones deportivas o recreativas
- Medidas económicas: el soporte financiero es fundamental para llevar a cabo estos propósitos. De hecho el apoyo de ciertas industrias, y de determinados sectores privados ha sido muy valiosa en algunos sectores de la comunidad la obtención de patrocinadores es un recurso que ha de ser considerado por las autoridades locales.

Conclusiones Generales

- Es necesario conocer los grupos de la comunidad que organizan actividades de ejercicio físico, numero de participantes y tipo de actividad en cada uno de los distritos de la ciudad.
- Los programas deben formular objetivos que se puedan alcanzar fácilmente.
- Hay que difundir experiencias que se hayan mostrado eficaces a la hora de implantar proyectos de promoción del ejercicio físico.
- Cobra importancia determinar cuales son los elementos mas efectivos para adoptar y difundir proyectos de promoción de las actividades físicas.
- Es necesario determinar cuales son las estrategias mas efectivas para motivar a las personas e incrementar sus niveles de actividad física habitual, en los casos en que esta sea escasa.
- Hay que determinar los efectos de los programas escolares de Educación Física sobre los niveles de actividad física de los adultos.